ASO 00

SEVRAGE: Pour en finir avec la cigarette.

LE PATCH FAIT UN TABAC

À l'heure où le remboursement éventuel du sevrage tabagique est à l'ordre du jour, nous faisons le point sur le coût et les modalités d'utilisation de ces "timbres".

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Le tabac est la première cause de décès (60 000 cas par an) pour une maladie évitable. Hausses successives du prix des cigarettes - importantes aux yeux des fumeurs, pas assez "convaincantes" de l'avis des non-fumeurs - , campagnes de sensibilisation sur le tabagisme, loi Evin remisée pour beaucoup au rang des oubliettes, rien ne semble réellement efficace pour enrayer[1] le nombre de fumeurs, notamment dans la tranche d'âge en constante augmentation, celle des 12-19 ans. Dernière tentative en date? La proposition de loi Marc Dumoulin, député (apparenté RPR) du Haut-Rhin, qui estime que les cures de sevrage tabagique, dont le fameux patch anti-tabac, devraient être remboursées par la Sécurité sociale.

Efficacité

Vendu sur ordonnance, le patch à la nicotine a fait la preuve de son efficacité bien qu'il rencontre encore des détracteurs[2] parmi le corps médical. Principal reproche? Certaines personnes continuent à fumer, tout en portant le patch. Conséquences? Le taux de nicotine est doublé - par voie cutanée et par inhalation - et engendre[3] une intoxication tabagique aboutissant à de graves problèmes cardio-vasculaires.
Si l'on suit le mode d'emploi, la méthode est simple et sans danger. Collé sur la peau, le patch diffuse de la nicotine dans le sang vingt-quatre heures sur vingt-quatre. On en change tous les jours. Les fumeurs de plus de 20 cigarettes par jour commencent par la phase d'attaque avec un patch de 30 cm^2 qui contient 21 milligrammes de nicotine. Soit une boîte de 28 patchs pour une durée de quatre semaines.
Ensuite, on peut passer au patch de 20 cm^2 qui correspond à une dose journalière de 14 milligrammes de nicotine. Toujours sur le même principe, pour une durée de 28 jours.
En phase finale, ou si l'on était un petit fumeur, on opte pour le patch de 10 cm^2 dont le taux de nicotine avoisine les 7 milligrammes.

Freins

Principales contre-indications? Les accidents cérébraux vasculaires récents, la grossesse, l'allaitement et une arythmie cardiaque[4] sévère.
Avec un patch anti-nicotine, le fumeur qui a réellement décidé de s'arrêter (sans motivation, inutile d'essayer!) a théoriquement sa dose. Comptez trois mois pour une cure de sevrage total.
Principal défaut de la méthode? Son coût (500 F par mois pour une boîte, soit 1500 F pour une cure) qui incite de nombreux fumeurs à laisser tomber en cours de route. Le fait de pouvoir être remboursé inclinerait, sans doute, le groupe des "hésitants-fauchés[5]" à s'engager dans cette voie.

1 afremmen, indijken

2 critici

3 veroorzaken

4 een verstoord hartritme

5 twijfelaars die blut zijn

Quatre autres méthodes

Si le patch n'est pas à votre goût vous pouvez essayer ces méthodes qui ont, aussi, porté leurs fruits.
. L'acupuncture: prévoyez une dizaine de séances sur une durée d'environ trois mois, comme pour le patch. Le médecin acupuncteur (préférez le corps médical aux acupuncteurs non diplômés) place de petites aiguilles (stérilisées) autour du nez, ou dans l'oreille. Coût de la séance: autour de 300 F.
. L'auriculothérapie: le médecin place un fil de soie à un endroit bien précis dans l'oreille. Le fumeur garde ce fil durant un mois. On peut y associer des séances de sympaticothérapie[6] (une tige[7] introduite dans une narine[8] pour activer le système sympathique), parfaites pour déstresser les plus angoissés.
. L'hypnose: pas de doute, il faut choisir un médecin qui pratique l'hypnose. Placé dans un sommeil artificiel, vous serez psychologiquement conditionné, par toute une série de phrases et d'évocations, au sevrage antitabagique. Inutile si vous n'êtes pas réellement décidé à arrêter de fumer. Il existe des consultations hypnose antitabac dans certains hôpitaux.
. L'homéopathie: on se désintoxique du tabac en avalant des petites granules[9] aux extraits de plantes, tous les jours, durant plusieurs semaines.

Elisabeth Pastor-Biais ***France-Soir, 05/11/1998***

1. Quelle affirmation convient LE MOINS au texte?
   1 Selon l'auteur, le tabagisme est une maladie curable.
   2 Selon l'auteur, le tabagisme est difficile à combattre.
   3 Selon l'auteur, le tabagisme se manifeste de manière inquiétante parmi les jeunes.
   4 Selon l'auteur, le tabagisme devrait être remboursé par la Sécurité sociale.
   5 Selon l'auteur, le tabagisme est la cause de 000 décès par an.

2. Quelle affirmation convient LE MOINS au texte?
   1 Le patch à la nicotine est vendu exclusivement en pharmacie.
   2 Le patch à la nicotine est efficace à condition de ne pas fumer pendant la cure.
   3 Le patch à la nicotine n'est pas sans danger selon certains médecins.
   4 Le patch à la nicotine doit être remplacé tous les jours.
   5 Le patch à la nicotine peut aussi être inhalé.

3. Quelle affirmation convient LE MOINS au texte?
   1 Le patch à la nicotine est dangereux pour les femmes enceintes.
   2 Le patch à la nicotine est inefficace pour les gros fumeurs.
   3 Le patch à la nicotine doit toujours être en contact avec la peau.
   4 Le patch à la nicotine est disponible en plusieurs formats, selon le type de fumeur.
   5 Le patch à la nicotine donne toujours une certaine quantité de nicotine au fumeur.

4. Quelle affirmation convient LE MOINS au texte?
   1 Une cure “patch anti-tabac” est efficace après quatre semaines.
   2 Une cure “patch anti-tabac” n'est pas recommandable à tous les fumeurs.
   3 Une cure “patch anti-tabac” est jugée trop chère.
   4 Une cure “patch anti-tabac” pousse certains à recommencer à fumer à cause du prix.
   5 Une cure “patch anti-tabac” aurait encore plus de succès si elle était remboursée

6 een therapie voor het sympathische zenuwstelsel

7 een staafje

8 neusvleugel

9 pilletjes

5. Quelle affirmation convient LE MOINS au texte?
   1 L'acupuncture est plus chère que la cure “patch anti-tabac”.
   2 L'auriculothérapie pourrait offrir des résultats plus rapides que la cure “patch anti-tabac”.
   3 L'auriculothérapie est également efficace sans sympaticothérapie.
   4 L'hypnose est la seule méthode inefficace pour les fumeurs non motivés d'arrêter.
   5 L'homéopathie propose un produit ressemblant à un médicament classique.